# Как считать калории чтобы похудеть

В свое время подсчет калорий произвел настоящий бум: оказывается, можно есть абсолютно все, даже газировку и бургеры, и при этом всем сбрасывать вес! Это никак не похоже на остальные диеты, многие из которых берут за цель “истязать” человека курогрудью и листьями салата.

Тема подсчета калорий очень объемна и интересна, что подтверждают миллионы людей, которые успешно сбросили вес таким образом. Да что тут говорить: даже я, автор этой статьи, прямо сейчас худею именно с помощью подсчета калорий. Сегодня я расскажу вам о **калориях** все: суть этой “**диеты**”, ее плюсы и минусы, лучшие **приложения** и сайты, которые помогут худеющим и многое другое, а также поделюсь личным опытом успешного сброса веса на этой системе.

## Что такое калории: небольшой экскурс в науку и историю

Чтобы понимать, как устроена любая система, важно немного погрузиться в ее основы, чем мы сейчас и займемся. Итак, калории. Что это такое, как их “пощупать” и почему весь мир уверен, что это работает?

*Важно! Сама по себе калория — не физический объект, а мера измерения. Она показывает количество энергии, необходимое для нагревания одного градуса воды на один градус Цельсия.*

Все, что мы едим, содержит макронутриенты: белки, жиры и углеводы. В процессе пищеварения они попадают в кровоток, после чего наш организм сжигает их для получения энергии (ведь еда напрямую влияет на поддержание жизнедеятельности) или запасает в мышцах, печени, жировых клетках. Все макронутриенты вырабатывают тепло в процессе метаболизма, который как раз и измеряют калории. В одном грамме углеводов и белков содержится 4 ккал, а жиров — 9 ккал.

И вот основная идея системы **похудения на подсчете калорий**: если мы тратим больше энергии, чем получаем — сбрасываем вес, и наоборот. Ниже я подробно расскажу о том, как правильно **рассчитать необходимую суточную калорийность, чтобы похудеть**.

### О базальном метаболизме

Человек “не в теме” может подумать, что по такой логике можно просто ничего не есть и, по идее, вес должен оставаться на месте. Ведь когда мы голодаем и не тратим энергию (например, лежим весь день в кровати), калории не поступают в организм и не расходуются. Но при этом на практике в такой ситуации человек истощается. Почему?

Существует такое понятие как “базальный метаболизм” или “основной обмен” (**DCI**). Это то количество энергии, которое необходимо нам для поддержания всех процессов жизнедеятельности: кровотока, сердечного ритма, дыхания и так далее.

Грубо говоря, у каждого человека есть определенное количество калорий, который его организм по-любому сжигает ежедневно, даже если он не встает с дивана. Этот показатель у каждого свой. Например, у среднестатистического мужчины базальный метаболизм составляет около 1800 калорий. Если он будет потреблять такое количество ккал ежедневно и не двигаться совсем, то будет оставаться в своем весе.

*Важно! Сама по себе идея* ***подсчета калорий для похудения*** *— это не новомодный способ сбросить вес, а основа всех существующих диет. Эффективность этого метода научно доказана многими авторитетными источниками (например, Всемирной Организацией Здравоохранения).*

## Как считать калории. Часть 1

Итак, мы разобрались с тем, что такое базальный метаболизм и поняли, что норма суточного потребления калорий у каждого своя. Теперь время поговорить о том, как же **рассчитать норму калорий для похудения**, посчитав свой основной обмен.

Существует 4 самые популярные формулы:

* Харриса-Бенедикта (HB);
* Генри Э Ри (HR);
* Миффлина-Сент-Джера (MSJ);
* Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Формулы, которые помогут **правильно рассчитать калории, чтобы похудеть** для мужчин и для женщин могут отличаться. **Инструкции** для каждого из полов ищи в **таблицах** ниже.

### Мужчинам

| Формула | Расчет |
| --- | --- |
| Харриса-Бенедикта  | = 88,362 + (13,397\*вес в кг) + (4,799\*рост в см) - (5,677\*возраст в годах). |
| Генри Э Ри | = 0,048\*вес(кг)+2.448\*239 |
| Миффлина-Сент-Джера  | = 10\*вес (кг) + 6,25\*рост (см) – 5\*возраст (г) + 5 |
| Всемирной организации здравоохранения | = (0,063\*вес (кг) + 2,896)\*240 |

### Женщинам

| Формула | Расчет |
| --- | --- |
| Харриса-Бенедикта  | = 447,593 + (9,247 \* вес в кг) + (3,098 \* рост в см) - (4,330 \* возраст в годах). |
| Генри Э Ри | = 0,048\*вес(кг)+2.448\*239 |
| Миффлина-Сент-Джера  | = 10\*вес (кг) + 6,25\*рост (см) – 5\*возраст (г) — 161 |
| Всемирной организации здравоохранения | = (0,062\*вес (кг) + 2,036\*240 |

## Как считать калории. Часть 2

Когда ты подставишь свои данные в одну из формул, получишь число, которое равняется твоему базальному метаболизму. Не пугайся, это не финальный результат. Теперь тебе нужно умножить полученное число на коэффициент активности. Сам по себе базовый метаболизм показывает, сколько калорий тратит твое тело, если ты целыми днями лежишь. В реальной жизни мы двигаемся: как минимум, выходим гулять с собакой, ходим пешком по офису или тренируемся.

Умножь показатель своего базального метаболизма на:

* 1.2, если ведешь сидячий образ жизни;
* 1.375, если выполняешь тренировки стабильно 1-3 раза в неделю или много гуляешь пешком;
* 1.55, если усиленно тренируешься 3-5 раз в неделю или твоя работа связана с ежедневными изнурительными нагрузками;
* 1.725, если интенсивно тренируешься каждый день по нескольку часов или профессионально занимаешься тяжелыми видами спорта.

Вот столько калорий твой организм тратит ежедневно на поддержание жизнедеятельности, и, соответственно, если ты будешь есть столько — не будешь ни толстеть, ни худеть. А теперь переходим к финальному этапу: рассчитываем то количество **калорий, которое нужно съедать для похудения:**

* От полученного числа отнимаем от 10% до 25%. Больше — уже опасно.

Готово! Ты получил то количество **калорий**, которые тебе нужно **потреблять каждый день** с пищей, чтобы **похудеть**.

*Лайфхак! Чтобы не заморачиваться и не считать все вручную, ты можешь скачать любое приложение по подсчету калорий или сделать это в интернете, вбив в поисковик “расчет калорий онлайн”. Такие сервисы сами посчитают* ***сколько тебе нужно съедать калорий чтобы похудеть*** *на основании твоих данных и помогут придерживаться этой нормы ежедневно. Кстати, в конце статьи я сделала обзор моих любимых приложений для похудения по такой системе.*

### Пример расчета суточной калорийности

Скажу сразу: для подсчета вручную я рекомендую формулу Миффлина-Сент-Джера. Во-первых, Национальный центр медицины США провел исследования с целью узнать соответствие реальности каждой из формул, и именно **формула** Миффлина-Сент-Джера показала минимальную погрешность (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23459971/>). Во-вторых, именно ее используют большинство программ и сайтов для подсчета рекомендуемой суточной калорийности.

Итак, покажу на своем **примере**, как я рассчитываю, сколько калорий мне есть каждый день, чтобы худеть. Мои данные:

* Пол: женский
* Возраст: 21
* Рост: 164 см
* Текущий вес: 55 кг
1. Подставляем их в формулу Миффлина-Сент-Джера: 10\*55 + 6,25\*164 – 5\*21-161=1309
2. Умножаем результат на коэффициент активности. У меня он 1,375 — я занимаюсь спортом трижды в неделю по часу. 1309\*1,375=1800 ккал. При текущем образе жизни я могу есть на 1800 калорий в сутки и держать вес стабильным.
3. А теперь определяем, сколько мне нужно есть, чтобы сбросить вес. Обычно я ставлю дефицит в 20%, чтобы похудеть на пару кг в месяц. 1800-20%=1440.

В итоге мы получили число 1440 — именно столько **калорий** я **потребляю каждый день** и при этом худею примерно на 2 кг в месяц, не отказывая себе в любимых вкусностях.

## Плюсы похудения с помощью подсчета калорий

Как ты уже понял, я считаю **похудение с помощью подсчета калорий** очень эффективной штукой. И вот основные преимущества этого метода в сравнении с другими диетами:

1. Безопасность. Я знаю уйму случаев, когда фитнес-тренеры рекомендовали худеть на одной зелени и диетическом мясе. Конечно, такой подход не имеет ничего общего со здоровым похудением, эффект от которого сохранится, а не “наестся” обратно.
2. Удовольствие. Шоколад, чипсы, хлеб, макароны, алкоголь — можно дозированно потреблять абсолютно все без радикальных запретов. Главное — количество.
3. Предсказуемый результат. Ты точно знаешь, сколько килограмм сбросишь к определенному числу. Все рассчитано математически и работает, как часы.

*Важно! Пожалуй, главный плюс подсчета калорий состоит в том, что похудение таким образом не воспринимается, как каторга или мучение, что переворачивает с ног на голову наше представление о сбрасывании веса* ***в домашних условиях****.*

## Минусы этого метода

Конечно, у **диеты с помощью подсчета калорий** есть и свои минусы:

1. Долго. Если нужно сбросить вес за неделю перед предстоящим мероприятием — способ не подойдет.
2. Сложно. Придется каждый день производить подсчеты и взвешивать все, что хочешь съесть.
3. Неудобно. Поход в ресторан, барбекю с друзьями или посиделки в гостях часто оборачиваются проблемой для приверженцев подсчета калорий. Эту проблему можно решить расчетами “на глаз” или оставить питание вне дома для читмилов. Что это — рассказываю ниже.

Как и любой способ сбрасывания веса, **метод подсчета калорий для похудения** имеет свои преимущества и недостатки. Тут каждый должен решать для себя, что подходит под его привычки и образ жизни, а с чем мириться не хочется.

## Читмилы

Читмилы (от английского cheat meal, “обманный прием пищи”) — это дни, в которые ты можешь не считать калории совсем и есть то, что не мог или не хотел считать в обычные дни. Настоящий праздник для всех, кто “сидит на калориях”! Ну и дополнительное преимущество этого метода перед другими диетами, конечно.

В чем смысл такого щедрого послабления?

* Первый аспект — психологический. Человеку в принципе сложно постоянно ограничивать себя в чем-то, поэтому такие “обманные” дни расслабляют и настраивают на дальнейшее соблюдение правил;
* Второй — физический. Долгое урезание калорий провоцирует плато — об этом мы поговорим в конце статьи. Чтобы темп похудения сохранялся надолго и не замедлялся, периодические читмилы могут пригодится;
* Частоту читмилов каждый определяет для себя сам. Более сильные духом люди делают их раз в месяц или раз в две недели, у меня обычно он происходит раз в неделю. Главное — помнить, что это не “магические” дни, поэтому нужно все равно знать меру.

Увы, чудеса на читмилы не распространяются, поэтому они, естественно, увеличивают среднемесячную калорийность, за счет чего прогресс может слегка замедлиться. Но это легко компенсируется парой лишних дней на подсчете калорий, в то время как положительный эффект от таких “послаблений”— неоценим.

## Главные мифы о похудении с помощью подсчета калорий

Среднестатистическому человеку сложно разобраться в том, как происходит процесс похудения. Часто мы верим мифам, которые не имеют ничего общего с реальностью. Например, среди девушек уже давно популярно заблуждение о пользе и эффективности лимонного сока натощак. На самом деле такие практики могут разве что спровоцировать гастрит — к похудению они не имеют никакого отношения.

Подобные мифы существуют и в отношении калорий. Сейчас я расскажу о самых распространенных из них.

### Можно максимально урезать суточный калораж — тогда похудение пойдет очень быстро

Казалось бы, все очень просто — ешь самые **низкокалорийные** продукты и худеешь себе за считанные дни. На самом деле, такой подход не просто неэффективен, но и очень опасен для здоровья.

В 1944 году доктор Ансельм Кис проводил так называемый “Миннесотский голодный эксперимент”. Его цель была сначала довести испытуемых до состояния, близкого к истощению, а после вернуть к нормальному режиму питания. В итоге у подавляющего большинства испытуемых сначала появился болезненный внешний вид, а после возвращения к нормальному питанию все без исключения набрали вес и стали еще крупнее, чем до начала эксперимента. Также сообщалось о возникновении расстройств пищевого поведения и массы других неприятных последствий у испытуемых.

Несмотря на то, что Ансельм проводил эксперимент с другой целью, его результаты применимы и к нашей теме. Если ты начнешь голодать, то уйдут лишь мышцы и вода (жир покидает организм в последнюю очередь), но при этом ты получишь проблемы с физическим и ментальным здоровьем, и, что самое обидное, практически гарантированный возврат **своего прежнего веса** после окончания диеты.

Подробнее об эксперименте можешь почитать здесь: <https://zozhnik.ru/o-minnesotskom-eksperimente-1944-goda/>

### Калорийность — это хорошо, но если есть после 6/пить газировку/не завтракать/подставь свой вариант, то не похудеешь

Этот вопрос исследовался годами, но в итоге ученые пришли к однозначному выводу: ни время употребления продуктов, ни наличие определенных продуктов в рационе, ни количество приемов пищи или что-либо еще не влияют на результат похудения существенно. Важна только суточная калорийность того, что ты потребляешь.

Конечно, то же интервальное голодание или исключение фастфуда из рациона могут положительно сказаться на пищеварении, качестве тела и здоровье в целом. Но если мы говорим сугубо о похудении, здесь не важно ничего, кроме калорийности — главное правильно считать и ничего не упускать.

### Можно похудеть и сохранить новый вес на одних бургерах

По правде говоря, это не совсем миф. Если есть один фаст-фуд, но строго не выходить за рамки суточной калорийности, ты действительно похудеешь. Да, это будет буквально два бургера в день, но если задаться такой целью, то сбросить вес более чем реально. Кстати, это в свое время подтвердил Джон Цисна — учитель биологии из Айовы, который хотел доказать, что возможно похудеть, питаясь одним фастфудом, и у него это получилось.

Другой вопрос — сможешь ли ты сохранить новый вес, или, привыкнув питаться вредной едой, по окончанию диеты наберешь все килограммы обратно? Опыт говорит, что так и будет. И это мы еще не затрагивали тему влияния такого подхода на гормоны, состояние кожи, желудка, общее состояние здоровья….

## «Жидкие» и «пустые» калории

Этот пункт стоит отдельного внимания и, в общем-то, является причиной провального **похудения с помощью подсчета калорий**. Так как при сбрасывании веса этим методом можно есть что угодно, люди часто забывают считать калорийность казалось бы “ерундовых” продуктов, которые в сумме могут превратиться в настоящую **высококалорийную** бомбу. И вот самые распространенные из них:

* напитки — кофе, газировки, соки, тоники и т.д;
* соусы;
* приправы;
* витамины и пищевые добавки;
* сливки или молоко в кофе;
* масло для жарки и заправки салатов;
* сахар в чай и другое.

Как ты понимаешь, **считать калории чтобы похудеть без весов** — практически нереально. Учтено должно быть абсолютно все! Возьми за привычку записывать все, что ты ешь, вплоть до мелочей. Тогда риск потерпеть неудачу будет стремиться к нулю.

## Как рассчитывать расход калорий: спорт и другая активность

Существует альтернативный вариант подсчета калорий. Обычно мы рассчитываем показатель своего базального метаболизма, умножаем его на коэффициент активности и затем вычитаем **дефицит калорий для похудения**. Некоторые худеющие для более высокой точности умножают показательно своего основного обмена на самый минимальный коэффициент активности (1.2), даже если занимаются спортом, а уже получив свою рекомендуемую ежедневную калорийность добавляют потраченные спортом/ходьбой/другими активностями калории непосредственно день в день. Потренировался сегодня — накинь себе 300 ккал, лежал весь день — сегодня твой рацион рассчитывается по минимуму.

Я пробовала такой вариант и не могу сказать, что классический вариант (когда ты ежедневно ешь она одинаковое число калорий и не паришься) чем-то хуже или лучше альтернативного. Тем, кому хочется попробовать считать расход вручную, будет полезно прочесть пару советов ниже.

### Воспользуйся специальными сервисами

Существуют сайты, с помощью которых можно максимально просто посчитать, сколько калорий ты потратил на тренировке или другом виде активности. Вот те, что пробовала я:

1. <http://www.dia-life.ru/index.php?r=site/activity> — простой интерфейс, ничего лишнего. Достаточно объемная база занятий, включая работу по дому и творчество.
2. <https://calorizator.ru/analyzer/calories> — рекомендую сайт в целом и этот раздел в частности. Активно пользуюсь им для любых задач, связанных с похудением.
3. <https://allcalc.ru/node/112> — придется немного пролистнуть вниз, но зато сервис имеет действительно большую базу и дает возможность параллельно посчитать расход калорий сразу в нескольких видах активности.
4. <https://www.calc.ru/kalkulyator-rashoda-kalorij.html> — не самая большая база, но есть удобный интерфейс и узнать необходимую информацию можно в один клик.

### Загляни в приложения для подсчета калорий

Всем худеющим этим методом я искренне рекомендую пользоваться специальными приложениями, которые можно найти в маркете для любого девайса. Как правило, посчитать расход калорий для любого вида активности в них можно за пару минут.

Ниже я сделала обзор трех самых лучших (по моему мнению) приложений для тех кто худеет на подсчете калорий, которые предлагают в том числе и эту функцию.

### Задействуй фитнес-браслет или смарт-часы

Во всех фитнес-браслетах есть функция отслеживания активности: ты выбираешь вид спорта, которым будешь заниматься сейчас, а программа выдает результат. Так ты получаешь максимально точную цифру потраченных калорий, основанную на динамике твоего пульса, индивидуальных параметрах и других факторах.

*Важно! Не забывай, что даже фитнес-часы имеют достаточно значимую погрешность. Если ты считаешь расход калорий вручную, но спустя пару недель не видишь результата на весах — значит, ты преувеличиваешь траты и стоит попробовать классический вариант подсчета калорий.*

## Приложения для подсчета калорий: обзор лучших

Мы разобрались с основами, теперь пришло время рассказать о практических лайфхаках. Ниже я сделала мини-обзор трех самых популярных приложений для тех, кто считает калории. Каждым из трех я продолжительное время пользовалась сама.

Все эти приложения объединяет один и тот же функционал: ты находишь в базе продукт, который собираешься съесть, вводишь его вес и нажимаешь “Готово”. В ответ приложение само рассчитывает его калорийность и сохраняет результат в твой дневник питания. С помощью подобных приложений ты можешь быстро вести учет съеденной пищи, видеть остаток калорий на день, корректировать программу похудения при необходимости и так далее.

### Fatsecret

* Нет премиум-подписки и рекламы;
* Лаконичный дизайн — все просто и понятно, подойдет даже **для чайников**;
* Большая база продуктов, можно искать по штрих-кодам;
* Приложение считает не только калории, а и соотношение белков, жиров и углеводов в рационе;
* Есть раздел контроля за весом.

### Lifesum

* Приятный дизайн;
* Есть возможность добавления рецептов с указанием порций;
* Встроенная система напоминаний о ежедневном взвешивании, приемах пищи и употреблении воды;
* Доступен премиум-аккаунт с информацией о микро— и макронутриентах в рационе;
* Подробная база физических нагрузок для подсчета расхода калорий.

### Yazio

* Отличная база продуктов, можно вносить свои блюда;
* Динамика веса и других показателей здоровья;
* Много интересных “плюшек” в премиум-аккаунте, вроде каталога с крутыми рецептами, возможность вести учет процента жира в организме, кровяного давления, уровня сахара в крови, вносить замеры и т.д;
* Есть база физических нагрузок;
* Можно добавлять продукты в “Избранное”.

### Как считать калорийность блюд: подборка сервисов

С **счетчиками калорий** все ясно: вбиваешь себе продукт в базу или сканируешь штрих-код, выбираешь вес и живешь себе спокойно. Но в реальности никто не питается только отдельными продуктами — мы все едим готовые блюда, состоящие сразу из нескольких ингредиентов. А что, если они готовятся на всю семью? Успокою тебя сразу — проводить часы в расчетах не придется, все намного проще.

### Как посчитать калорийность готового блюда вручную

Первый и самый сложный способ посчитать калорийность порции готового блюда — сделать это своими руками. Тебе понадобится лист бумаги, ручка, **калькулятор** и интернет. Представим, что ты собираешься готовить рагу. Взвесь все ингредиенты и запиши в столбик:

* Картошка — 1 кг
* Свинина — 500 гр
* Болгарский перец — 300 гр
* Морковь — 200 гр
* Кабачки — 350 гр
* Томатная паста — 20 гр
* Растительное масло — 20 гр

Теперь найди в интернете калорийность каждого ингредиента и запиши этот показатель напротив каждого продукта, не забыв посчитать калорийность исходя из веса, который ты используешь (для килограмма картошки умножай калорийность на 100 гр на 10 и так далее):

* Картошка — 1 кг, 760 ккал
* Свинина — 500 гр, 1295 ккал
* Болгарский перец — 300 гр, 81 ккал
* Морковь — 200 гр, 64 ккал
* Кабачки — 350 гр, 84 ккал
* Томатная паста — 20 гр, 16 ккал
* Растительное масло — 20 гр, 180 ккал

После этого посчитай в столбик общий вес всех использованных ингредиентов (или можно взвесить уже готовое блюдо) и общую калорийность:

* 2390 гр, 2480 ккал

Теперь осталось только воспользоваться правилом пропорций:

* 2480/2390\*100 = 103.77

В итоге, калорийность твоего рагу составила 104 ккал на 100 гр. Кстати, вышло очень скромно!

*Лайфхак! Хорошая новость заключается в том, что совсем необязательно каждый раз высчитывать всю вручную. Для этого есть отдельные сайты, которые выдают калорийность готового блюда за пару секунд.*

### Calorizator.ru

Этот калоризатор рецептов выглядит донельзя просто — на экране сразу видно поле, куда нужно вбить ингредиенты рецепта и кнопка “Анализировать”, на которую нажимаешь в конце.

Почему сайт заслуживает внимания:

1. Помимо анализатора калорийности рецептов здесь есть анализаторы продуктов, тела, добавок, полезные статьи о микроэлементах, диетах. Короче говоря, все для тех, кто планирует сбросить вес.
2. База продуктов большая, есть все самые распространенные.
3. Алгоритм распознает значения вроде “четверть чайной ложки укропа”, “пучок тимьяна”, “2 зеленых перца”, “2-3 средних моркови”.

В целом, этот сайт идеально подойдет для расчета калорийности любого рецепта. Единственный минус — иногда он не открывается из-за технических неполадок. Это побудило меня однажды найти ему замену.

### Yournutrition.ru

Этот сайт может похвастаться еще более лаконичным и ненавязчивым дизайном, чем прошлый. Особых недостатков я не нашла: все просто и понятно, вбиваешь рецепт — и поехали. А вот о преимуществах расскажу чуть подробнее:

1. Можно добавлять отдельные ингредиенты из собственной базы сайта — это очень удобно.
2. Так же, как в случае с предыдущим сайтом, функционал страницы не ограничивается калоризатором **КБЖУ** блюд. Здесь есть рецепты, различные калькуляторы и таблицы, полезные статьи и многое другое.
3. Рецепт можно корректировать на ходу, результат выдается за секунду.

Не могу сказать, что какой-то сайт по подсчету калорийности готовых блюд существенно лучше другого — они все примерно одинаковы и хороши как минимум тем, что экономят наше время и силы. Сейчас я пользуюсь Yournutrition.ru и у меня нет к нему каких-либо вопросов или нареканий.

## Что такое плато и чем оно опасно для худеющих

Увы, ни один путь не проходит без временных преград и трудностей. В случае с **похудением на подсчете калорий** всем, кто сбрасывает вес продолжительное время (более 3-х месяцев) предстоит встретиться с плато лицом к лицу.

В начале статьи мы обсуждали базальный метаболизм — напомню, это то **количество калорий**, который организм тратит **ежедневно** на физиологические процессы. Мы уверенно рассчитываем дефицит исходя из того, что расход в столько-то калорий у нас уже железно есть.

Но организм не дурак — если он понимает, что ему дают мало еды и это продолжается неделями, он начинает снижать базальный метаболизм. То есть, например, экономить на ощущении бодрости. Включаются естественные механизмы выживания, которые посылают сигнал в мозг: “Человек голодает! Не отдавать ценные жировые запасы — нам нужно продержаться!

В итоге базальный метаболизм снижается, скажем, с 1500 калорий до 1200. Ты считаешь, что все еще находишься в дефиците, а твое тело в это время вовсю экономит на своем “обслуживании”, лишь бы не худеть. Образуется замкнутый круг.

### Как победить плато

Как правило, плато сопровождает тех, кому нужно сбросить большой вес — от 15 кг и больше. Но иногда с ним сталкиваются и те, кому нужно избавиться от буквально пяти кило. Заметить, что тебя настигла эта проблема, просто: когда ты замечаешь, что уже несколько недель число на весах не уменьшается, хотя ты ведешь тот же образ жизни, что и раньше, когда вес падал — это оно.

Есть эффективный и простой способ справиться с плато. Его суть заключается в том, чтобы усыпить бдительность организма и дать ему понять, что сейчас нет необходимости запасать жировую ткань. Чтобы это сделать, просто подними суточную норму на 200-300 калорий и продержись так недельку. Не бойся, ты не наберешь все потраченное ранее. Возможно, вес немного увеличится, но это поможет сдвинуться с мертвой точки и дальше прогресс пойдет намного быстрее.

## FAQ: самые распространенные вопросы о калориях

### Отрицательная калорийность

Бытует мнение, что существуют продукты с отрицательной калорийностью — мол, калорий в них настолько мало, а энергии на их переваривание уходит настолько много, что второе чуть ли не превалирует над первым. К этой категории часто относят большинство овощей и зелени. На самом деле, ни нулевой, ни отрицательной калорийности не существует: что бы ты ни съел, на усвоение продукта уйдет всего лишь от 5% до 30% его калорийности.

### Как считать калорийность круп и каш

Существует несколько способов изловчиться и максимально точно посчитать калорийность вареного риса, чечевицы и других круп. Как по мне, они отнимают достаточно много времени, поэтому лично для себя я этот процесс упростила, что советую и тебе.

По моим наблюдениям, большинство круп впитывают воды на 100% своего веса (если варить их в соотношении 2:1). Если я готовлю гречку без масла, просто держу в уме что калорийность готовой каши будет в два раза меньше калорийности самой крупы — 172 ккал на 100 гр вместо 344 ккал.

### Имеет ли значение, когда и сколько раз в день есть?

Нет, важна только среднесуточная калорийность. Ты можешь есть один раз в день на все калории, которые отведены тебе в сутки, а можешь питаться каждый час дробно. Если при этом ты не выйдешь за рамки рекомендуемой дневной нормы калорийности, то все равно придешь к своей цели.

### Как долго нужно считать калории

Это очень индивидуальный момент. Кто-то может всю жизнь прожить, считая калории, периодически поднимая число **суточной нормы** калорийности до поддержания веса после успешного похудения. По моим наблюдениям, у многих людей примерно через 3 месяца дефицита наступает плато — организм подстраивается под уменьшенную калорийность и снижает базальный метаболизм. В это время рекомендуется удлинить читмилы или сделать паузу от подсчета калорий на пару недель. Тогда все вернется в норму и дефицит снова даст свой результат.

В целом, я рекомендую абсолютно каждому **научиться считать калории чтобы похудеть**. Это максимально лояльный, но при этом очень эффективный и здоровый способ сбросить вес. Удачи!